

您戒菸！ 手術康復，更順利！

文 戒菸戒檳衛教室
潘卉蓁



推
健
服
務

「衛教師，你怎麼又來了！」我無奈回應他「是你怎麼又因為傷口感染住院，已經是第四次了，您真的該戒了！我們一起來討論看看要如何戒菸幫助傷口癒合可以？」。許多人不知道菸品中的尼古丁導致血管收縮，一氧化碳上升及氧氣濃度下降，身體長期處於缺氧狀態，逐漸血管通道變小、硬化，因血液營養輸送減少導致傷口癒合困難，恢復變慢且併發症的發生率也明顯提高。所以戒菸對於即將手術的民眾而言，是非常需要超前部屬。當手術前醫護人員介入戒菸衛教時，部分民眾已是手術的前一天，但只要停止吸菸對身體的好處就會出現且隨著戒菸時間越長，身體的改善越明顯，只要開始戒菸不嫌晚，讓吸菸不再是健康道路上的阻礙。

「怡然舒適」ERAS(Enhanced recovery after surgery)是以病人為中心結合跨領域團隊

在手術前提供個案手術全程個案管理，藉此提升手術術後恢復狀況及減少併發症。其中將戒菸衛教的部分提早開始至手術前幾週，不僅對於手術全期有好處，也讓戒菸的計畫執行面能更廣提升戒菸之成功率，過程中由戒菸團隊評估並列入管理追蹤提供個人化及適切的戒菸計畫，讓戒菸過程更順利。對於原本就想就戒菸的民眾更是一個決心戒菸的好機會，戒菸不難難在決心下不了，下定決心戒菸吧！這將會是您今年度最棒的決定！我們支持您！

戒菸時間對於手術的好處

戒菸時間	戒菸好處
手術前「6到8週」暫時戒菸的病患	血液循環改善、增進氧合促進傷口癒合以及減少手術期間的併發症。
手術前「戒菸4週」暫時戒菸的病患	手術併發症發生比率下降
「手術前一天」戒菸	氧氣濃度回升，改善氧氣運送，降低相關風險。

戒菸好處身體最清楚

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積。



戒菸好處多 戒菸永遠不嫌晚

1. 省下荷包
2. 賺到健康
3. 減輕皺紋
4. 活的更久
5. 不再被嫌
6. 減少菸害
7. 節能減碳



資料來源：衛生福利部國民健康署

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●	●	●	●	●	
13:30~17:00	●	●	●	●	●	
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

如有更改
依院內公告為主，
敬請見諒

戒菸戒檳~遠離口腔癌

文 戒菸戒檳衛教室
潘卉蓁

一、認識口腔癌：

最新109年口腔癌為十大癌症六位，每十萬人佔14.3人，更是男性癌症死因的第四位。口腔癌為發生於口腔部位之惡性腫瘤，危險因子：嚼食檳榔、抽菸、飲酒、嗜吃滾燙物、營養不良或、牙齒齲蝕沒有修補...等都是高危險因子。

二、口腔癌症狀：民眾若發現口內出現「破斑硬突腫」之一的情形，應盡速就醫治療：

- 1 破：口腔黏膜破皮超過兩週未癒合
- 2 斑：口腔黏膜出現不明的紅斑、白斑
- 3 硬：口腔黏膜逐漸變硬、緊，最終嘴巴張不開
- 4 突：口腔黏膜表面不規則突起(乳突狀或疣狀突起)
- 5 腫：臉或頸部出現腫塊或兩側不對稱

三、口腔癌預防：

- 1 定期口腔黏膜檢查：阻斷癌症發生的機會。
- 2 補助30歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸民眾（嚼檳榔包含已戒之原住民可提前至18歲起接受檢查），每2年1次口腔黏膜檢查。
- 3 民眾可持健保卡至健保特約具牙科、耳鼻喉科之醫療院所檢查。
- 4 戒菸、戒檳及酒遠離口腔癌：研究證明，喝酒、嚼檳榔、抽菸習慣者，罹患口腔癌機率是一般人的123倍。
- 5 戒菸戒檳好方法：
 - (1)設定戒菸檳日期及目標：自我宣示、提升戒除機率。
 - (2)宣告戒菸檳：尋求親朋好友協助支持。
 - (3)轉移注意力、尋找替代品：如運動、吃口香糖、涼糖或刷牙。
 - (4)適當舒壓減壓：降低菸檳物質依賴。
 - (5)尋求專業協助戒治：降低戒斷症候群引起知不適。

廣告

早期檢查揪出病變

- 破：黏膜「破皮」超過兩週未癒合
- 斑：口腔內出現不明的「斑點」
- 硬：口腔黏膜逐漸「變硬」
- 突：口腔黏膜表面不規則「突起」
- 腫：臉或頸部出現「腫塊」

⚠ 國人每年超過3000人死於口腔癌

衛生福利部 國民健康署 守護健康

健康六點，開動達陣~

1. 規律運動
2. 健康飲食
3. 維持正常體重
4. 戒菸
5. 戒檳榔
6. 節制飲酒

資料來源：衛生福利部國民健康署

小港醫院諮詢專線
戒菸門診：8036783分機3461、
癌症諮詢中心3185、身心科酒癮諮詢：3213

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●	●	●	●	●	
13:30~17:00	●	●	●	●	●	
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

下決心戒菸檳酒，遠離口腔癌。我們陪伴您！

吃檳榔和阻塞性肺病有相關



院長室 陳思嘉 秘書
職業病科 楊鎮誠 主任

04

健康衛教

高雄市立小港醫院關心您

在全世界5.45億有慢性肺部疾病的人口之中，有高達3.9%的人有慢性肺阻塞疾病，慢性肺部疾病已經因為人類長期暴露在有毒的環境和行為而成為全球性的問題。長期暴露於有毒的環境之中容易造成慢性不可逆的發炎，而導致小支氣管纖維化，黏液的過度分泌，組織破壞，增加肺的順應性和支氣管的阻塞。這些病理性的變化會造成肺的灌流被破壞，進而造成阻塞性肺病的產生。阻塞性肺病的急性惡化會除了會讓肺功能大幅下降以外，還有造成肺以外的問題，像是肌肉萎縮，惡病質，肺癌和死亡。

嚼檳榔在亞洲是造成口腔癌的主要原因之一，嚼檳榔會造成一些像是口腔菌叢的不穩定，口腔發炎，口腔纖維化甚至是癌症。在2004年檳榔已經被國際癌症研究中心認證為第一類的致癌物。另外檳榔也和心血管疾病，大腸疾病有關，本篇研究發現檳榔和肺的相關疾病也有相關性。本篇研究結合在台灣人體資料庫中的肺部功能和檳榔的用量和習慣，調查檳榔和肺阻塞疾病的相關性。

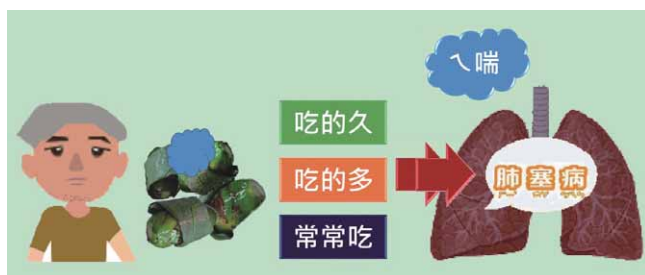
本篇研究一共有80,788人，平均年齡為49.9歲，研究包括30,154男性和50,723女性。經由多變相的分析之後，研究顯示嚼檳榔的習慣和肺部功能FEV1/FVC<70%有關，另外長期使用檳榔，一天用比較多檳榔，長期累積比較多檳榔使用，都和FEV1/FVC<70%有關，FEV1/FVC<70%在醫學上即是阻塞性肺部疾病的定義。因此我們的研究發現使用檳榔的習慣和阻塞性肺病有相關。除了和阻塞性肺病有相關之外，之前的研究也有表明使用檳榔的習慣和氣喘有相關性，因此相關研究及我們的研究顯示檳榔對於肺部功能是有所損害的。因為檳榔裡面的檳榔鹼在血液中的累積會刺激細胞的發炎，膠原蛋白的失調和過氧化物的增加，這些有害物質會造成肺功能的損害，甚至是肺的結構有問題。

另外肺阻塞疾病和白血球的上升有關，和血脂的比例失調有關，甚至和腎功能的問題有關。肺阻塞的疾病可能造成肺外的許多問題，是需要從預防開始嚴格監控的疾病。

本篇文章刊登在SCI期刊Journal of Personalized Medicine (IF: 4.945, Rank: 13.4%)。

防治策略

由於檳榔會造成健康的危害，除了慢性肺阻塞疾病之外，還會造成心血管疾病及口腔癌和口腔相關病變，檳榔對於健康的危害不容小覷，許多研究顯示檳榔本身含有的物質即會導致健康的危害。另外肺阻塞疾病在台灣的危害也是一個嚴重的問題。因此為了預防及保健肺功能，可以做的除了出外戴口罩，戒菸，和避免到空氣品質不佳的環境之外，遠離檳榔的使用也很重要。因此在此呼籲民眾，遠離檳榔的重要以及相關防治阻塞性肺病的方式。年輕人切勿以好奇及同儕的驅使而嘗試檳榔和菸品。而慢性肺阻塞疾病的病人也須了解檳榔可能和肺部功能減損有關，而戒除檳榔可以增進健康的生活品質。



慢性肺阻塞疾病淺談

- 危險因子：**燃燒木料，生物燃料，菸，砂，工業污染
- 定義：**呼吸氣流受阻，FEV1/FVC<70%，且藥物無法完全恢復，漸進性惡化
- 症狀：**咳、痰、悶、喘
- 併發症：**肺炎，呼吸衰竭，睡眠中止症，慢性心臟病，營養不良
- 常用藥物：**支氣管擴張劑，去痰劑，類固醇

防治策略

- 戒菸，遠離檳榔
- 常洗手，出外戴口罩
- 多喝水，勤拍痰
- 多運動，勤練腹式呼吸
- 避免到人多的地方及密閉環境
- 配合醫生治療方案和醫囑

(資料來源：衛生福利部健保署)